

# 今スグ！毎日！若さをキープ！！

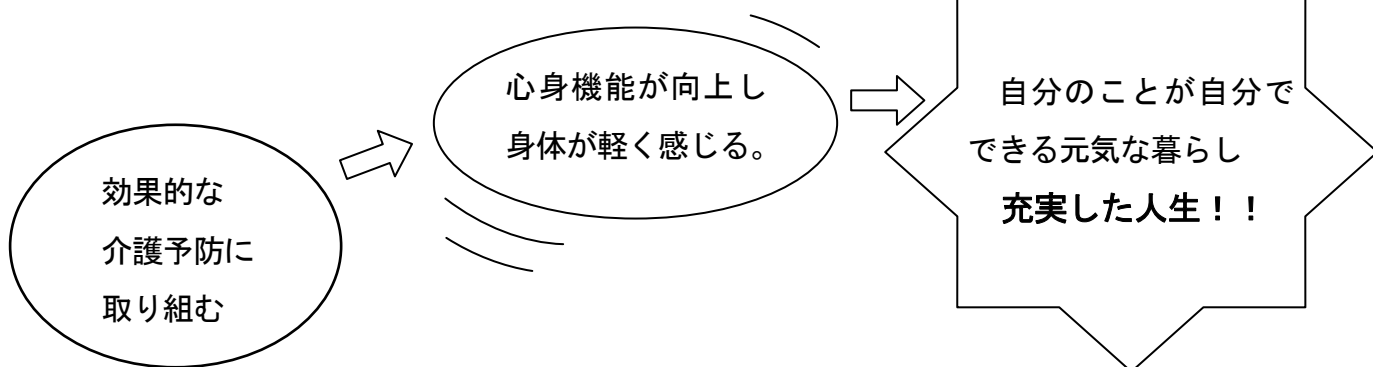
## ⇒介護予防！！

介護予防とは、

『介護が必要になる事をできるだけ遅らせ、介護されるようになってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすること』です。

例えば・・・

- ・積極的に身体を動かす（ウォーキング、筋トレ）
- ・お口を健康にする（定期健診、口腔体操など）
- ・栄養バランスのとれた食事をおいしく食べる
- ・知人、家族との会話を楽しむ
- ・外出する    ・趣味をもつ    などなど・・・



介護予防の取り組みは、あなた自身にしかできないことです。

筋力トレーニングをすることも、外出することも、他人に代わってもらうことはできません。地域の集まりに参加することや誰かとウォーキングを楽しむことなど、お互いに協力し合い声を掛け合いながら毎日続けていけるように工夫しましょう。

◎介護予防についての問い合わせ先

柏原市高齢者いきいき元気センター（地域包括支援センター）

TEL:072-970-3100

柏原市高齢介護課 高齢者支援係

TEL:072-972-1570

# 令和6年度 介護予防教室



ご自身で介護予防に取り組み、『健康長寿』を目指しましょう。

## <運動編>

教室名	開催場所	開催時間	運動強度	内容	申込方法
からだアッププログラム	① 国分図書館4階 多目的室	13:30~14:30	弱~中	介護予防運動指導者などによるストレッチと筋力運動で転倒予防、体力維持・向上を図ります。	4月号広報 「セレクトウエルネスかしわら」にて一斉募集。往復はがきで申込必要。(定員あり) からだアッププログラムは、お1人1教室の参加となります。 6月~3月 各教室全20回開催。  <運動強度> 弱・・・座位での運動 弱~中・・・座位と立位での運動。
	② やすらぎ2階 大広間	10:15~11:15	弱~中		
	③ K・Iホール 1階 会議室	15:00~16:00	弱~中		
	④ オアシス	9:30~10:30	弱		
	⑤ 2階	11:00~12:00	弱~中		
	⑥ 機能訓練室	13:00~14:00	弱		
	⑦	14:30~15:30	弱~中		
	⑧ 国分図書館	10:30~11:30	弱		
	⑨ 4階	13:00~14:00	弱~中		
	⑩ 多目的室	14:30~15:30	弱~中		
男組ダッシュ	① 国分図書館 4階 多目的室	15:00~16:00	弱~中	65歳以上のお元気な男性の方対象。筋力維持・向上を図ります。	高齢介護課8番窓口へ直接来所または電話で申込必要。 <運動強度> 弱~中…主に筋トレ運動。
	② K・Iホール 1階 会議室	10:30~11:30	弱~中		

※からだアッププログラム教室、男組（ダッシュ）教室は介護保険サービスをご利用でない方が対象です。

令和6年度

健康道場

おとこぐみ

男組

①

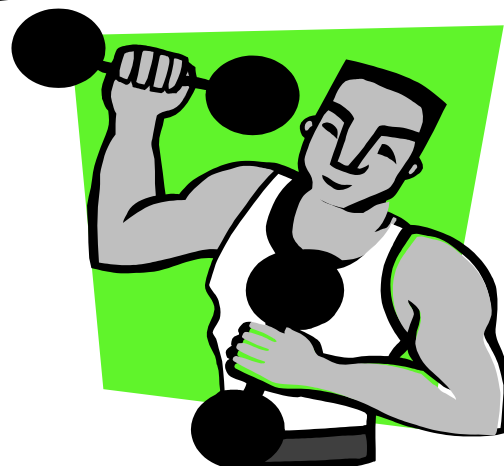
～まだまだ、これから！～



男性限定！！

筋力強化を図る体操教室

お一人様大歓迎！！



内 容 : いつまでも元気に過ごすための筋力トレーニング、ストレッチが中心  
対 象 者 : 概ね65歳以上の元気な(介護サービス利用がない)柏原市民の方  
定 員 : 25名  
開催会場 : 国分図書館4階 多目的室  
開催時間 : 15:00～16:00  
開催日程

(日程は変更になることがあります)

令和6年 5月	20日	9月	2日、30日	令和7年 1月	20日
6月	10日	10月	7日	2月	3日、17日
7月	8日、22日	11月	11日、25日		
8月	5日、19日	12月	9日		

持ち物 : 運動できる服装、運動できる靴(土足可)  
水・お茶など水分補給できる飲み物



※ 初回参加時に近親者の連絡先をお聞きします

※ 参加前に自宅で検温をおこない、マスクの着用にご協力をお願いします

申込方法 : 高齢介護課(高齢者支援係)へ電話、または市役所8番窓口にて申込必要。

◎お申込み・お問合せは

柏原市高齢介護課 高齢者支援係 ☎072-972-1570

令和6年度

健康道場

おとこぐみ

男組

②

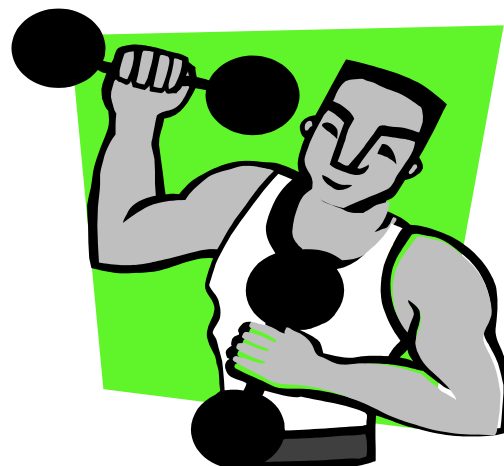
～まだまだ、これから！～



男性限定！！

筋力強化を図る体操教室

お一人様大歓迎！！



内 容 : いつまでも元気に過ごすための筋力トレーニング、ストレッチが中心  
対 象 者 : 概ね65歳以上の元気な(介護サービス利用がない)柏原市民の方  
定 員 : 20名  
開催会場 : 柏原市立勤労者センター (K・Iホール) 1階会議室  
開催時間 : 10:30～11:30  
開催日程

(日程は変更になることがあります)

令和6年 5月	14日、28日	9月	10日、24日	令和7年 1月	14日
6月	18日	10月	15日、29日	2月	25日
7月	2日、16日	11月	19日	3月	11日
8月	27日	12月	17日		

持ち物 : 運動できる服装、運動できる靴(土足可)  
水・お茶など水分補給できる飲み物



※ 初回参加時に近親者の連絡先をお聞きします

※ 参加前に自宅で検温をおこない、マスクの着用にご協力をお願いします

申込方法 : 高齢介護課(高齢者支援係)へ電話、または市役所8番窓口にて申込必要。

◎お申込み・お問合せは

柏原市高齢介護課 高齢者支援係 ☎072-972-1570